

FRAUEN

fit für den Job



eEdyta Pawlowska | photocase.de

**DAS PROGRAMM –
JANUAR BIS JUNI 2025**

Berufliche Beratung
und Weiterbildung
Überbetriebliches Netzwerk



FOLLOW
US ON
FACEBOOK

Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft
im Weserbergland

PROGRAMM

- **Berufliche Orientierung und Bewerbung** 🧐
 - Neuer Blick, neue Ideen
 - Im Gespräch mit einer Personalerin
 - Marke Ich! Bewerbungstraining
 - LinkedIn richtig nutzen!
- **Empowerment und Selbstorganisation** 🧘
 - Wer bin ich und wenn ja, wie viele?
 - Selbstzweifel ade
 - Mut tut gut – Selbstwert stärken
 - Das eigene Ziel erreichen
- **Absicherung und Alter** 💪
 - Meine Wechseljahre & ich
 - Finanzen für Frauen
 - Frauen 50plus – wenn nicht jetzt, wann dann?!
- **Arbeit und Gesundheit** ❤️
 - Innere Stärke im Beruf und Privatleben
 - Die innere Widerstandskraft stärken
 - Gelassen bleiben im Familienalltag!
 - Stressmanagement mit Pferden
 - Waldbaden
- **Kommunikation** 💬
 - Gehaltsverhandlung + Vorstellungsgespräch
 - Feminismus im Beruf
 - Schwierige Gespräche führen
 - Abgrenzung durch Schlagfertigkeit
- **Gründung und Selbstständigkeit** 🚀
 - LinkedIn für Selbstständige
 - Unternehmerisches Know-how
- **Veranstaltungsreihen** 🐧
 - Frauenpower im Job – mutig neue Wege gehen!
 - Frau und Wirtschaft on Tour
 - Gründerinnen-Stammtisch

	Wann	Was	Wo
■	10.01.	Neuer Blick, neue Ideen	HOL
■	16.01.	Im Gespräch mit einer Personalerin	online
■	17.01.	Wer bin ich und wenn ja, wie viele? → 2-teilig T1: 17.01., T2: 24.01.	H-P
■	23.01.	Innere Stärke im Beruf und Privatleben	HOL
■	24.01.	Marke Ich! Bewerbungstraining → 2-teilig T1: 24.01., T2: 31.01.	H-P
■	28.01.	Meine Wechseljahre & ich	online
■	04.02.	LinkedIn für Selbstständige → 3-teilig T1: 04.02., T2: 11.02., T3: 18.02.	online
■	13.02.	Selbstzweifel ade	online
■	20.02.	Gründerinnen-Stammtisch	H-P
■	25.02.	LinkedIn richtig nutzen!	online
■	27.02.	Frauenpower im Job	SHG
■	28.02.	Gehaltsverhandlung + Vorstellungsgespräch	online
■	05.03.	Feminismus im Beruf	online
■	06.03.	Die innere Widerstandskraft stärken	H-P
■	11.03.	Finanzen für Frauen	HOL
■	20.03.	Mut tut gut – Selbstwert stärken	HOL
■	25.03.	Gelassen bleiben im Familienalltag!	SHG
■	27.03.	Unternehmerisches Know-how	SHG
■	03.04.	Die innere Widerstandskraft stärken	H-P
■	24.04.	Stressmanagement mit Pferden → 2-teilig T1: 24.04., T2: 08.05.	SHG
■	25.04.	Waldbaden	HOL
■	29.04.	Gründerinnen-Stammtisch	online
■	06.05.	Marke Ich! Bewerbungstraining → 2-teilig T1: 06.05., T2: 20.05.	SHG
■	09.05.	Abgrenzung durch Schlagfertigkeit	online
■	13.05.	Frauen 50plus	SHG
■	16.05.	Das eigene Ziel erreichen → 2-teilig T1: 16.05., T2: 17.05.	H-P
■	21.05.	Schwierige Gespräche führen	online
■	19.06.	Gründerinnen-Stammtisch	online
■	26.06.	Frauenpower im Job	HOL
■		Waldbaden	SHG
■		Waldbaden	H-P

Beratung

Wir beraten Sie kostenlos, unabhängig und vertraulich!
Vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Beratungstermin zu folgenden Themen:

- **Beruflicher Einstieg und Wiedereinstieg**
- **Berufliche Orientierung/Weiterentwicklung**
- **Vereinbarkeit von Familie und Beruf**
- **Selbstständigkeit und Existenzgründung**
- **Finanzen und Altersvorsorge**
- **Vernetzung zu Arbeitgebern aus überbetrieblichem Unternehmensnetzwerk**

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Tanja Scherr

Projektmitarbeit, Erstkontakt

Terminvereinbarung

Tel. 05721 7037436

kostelle-weserbergland@schaumburg.de



Monika Wiebke

Projektleitung, Beratung,

Seminarorganisation

Tel. 05721 7037438

monika.wiebke@schaumburg.de



Kirstin von Blomberg

Projektleitung, (Gründungs-)beratung

überbetriebliches Unternehmensnetzwerk

Tel. 05721 7037435

kirstin.vonblomberg@schaumburg.de



Anne-Brit Gäbel

Projektleitung, Beratung, Marketing

Tel. 05721 7037437

anne-brit.gael@schaumburg.de

Beratungszeiten

Beratungszeiten in der Koordinierungsstelle Rinteln

Mittwochs von 10:00 bis 13:00 Uhr

Donnerstags von 14:00 bis 17:00 Uhr (Gründungsberatung)

Beratungstag im „FiZ“ Hameln

Jeden letzten Mittwoch im Monat von 10:00 bis 13:00 Uhr

Beratungstag in der „Drehscheibe“ Holzminden

Jeden ersten Dienstag im Monat von 10:00 bis 13:00 Uhr

Individuelle Beratungstermine

außerhalb der genannten Zeiten sind nach Absprache ebenfalls möglich.

Förderung

Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft im Weserbergland ist ein gefördertes Projekt der Europäischen Union, des Landes Niedersachsen und der drei Landkreise Hameln-Pyrmont, Holzminden und Schaumburg.

Unsere Workshops, Webinare und auch die Beratung für Frauen mit Wohnsitz in unserem Fördergebiet können gefördert werden.

Ihre Förderfähigkeit wird bei Anmeldung festgestellt.

Wenn Sie eine Beratung wünschen oder an einem unserer Workshops oder Webinare teilnehmen wollen, melden Sie sich bitte schriftlich oder telefonisch mit Ihren persönlichen Daten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mailadresse) an unter:

**Tel. 05721 7037436 oder
kostelle-weserbergland@schaumburg.de
www.frau-wirtschaft-weserbergland.de**

Im Anschluss an Ihre Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung per E-Mail sowie eine Einwilligungserklärung und einen Fragebogen. Erst nach Rücksendung der Unterlagen an uns gilt Ihre Anmeldung als verbindlich.

Abmeldung – ein Hinweis in eigener Sache:

Sowohl unsere Dozentinnen als auch wir von der Koordinierungsstelle arbeiten stets auf Hochtouren, um ein umfangreiches und professionelles Weiterbildungsprogramm auf die Beine zu stellen. Dies gelingt aber nur mit guter Organisation und Ihrer Mithilfe:

Sollten Sie also aus irgendeinem Grund nicht am Seminar teilnehmen können, bitten wir Sie, uns mindestens 24 Stunden vor Beginn des gebuchten Angebots abzusagen.

Herzlichen Dank!

Berufliche Orientierung und Bewerbung

Neuer Blick, neue Ideen – Perspektivwechsel

Kreative Übungen für die berufliche Entwicklung!

Landkreis Holzminden

Holzminden, KVHS, Braunschweiger Str. 8
Fr., 10. Jan. 2025, 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Dozentin: Nina Schiefelbein

Im Gespräch mit einer Personalerin

Fragen klären und Chancen nutzen – so kann das nächste Bewerbungsverfahren kommen!

ONLINE

Do., 16. Jan. 2025, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Dozentin: Anika Werner

Marke Ich! Effektiv bewerben. Traumjob finden.

Sie lernen, Ihr Profil zu schärfen, Ihr Alleinstellungsmerkmal geschickt zu kommunizieren und sich in modernen Karrierenetzwerken zu positionieren.*

Teil 1: Coaching Profiling, Teil 2: Digitales Bewerben

*In Kooperation mit den Volkshochschulen.

Kosten: 24,90 EUR Selbstbeteiligung bei Förderfähigkeit.

Anmeldung: kostelle-weserbergland@schaumburg.de

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, VHS, Ohsener Str. 108
Fr., 24. Jan. 2025, 9:00 Uhr bis 15:30 Uhr (Teil 1)
Fr., 31. Jan. 2025, 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr (Teil 2)
Dozentin: Gabriele Spindler

Landkreis Schaumburg

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21A
Di., 06. Mai 2025, 9:00 Uhr bis 15:30 Uhr (Teil 1)
Di., 20. Mai 2025, 9:00 Uhr bis 15:30 Uhr (Teil 2)
Dozentin: Gabriele Spindler

LinkedIn bei der Stellensuche richtig nutzen!

Machen Sie mehr aus Ihrem LinkedIn-Profil und lernen Sie Tricks für die gewinnbringende Vernetzung.

ONLINE

Di., 25. Feb. 2025, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Dozentin: Eileen Al-Zubairy

Wer bin ich und wenn ja, wie viele? → 2-teilig

Ein Alltag voller Aufgaben und Sie mittendrin?
Entscheiden lernen: Welche Rolle passt; welche nicht!

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, FiZ, Osterstr. 46

Fr., 17. Jan. 2025, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Fr., 24. Jan. 2025, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dozentin: *Silke Konermann*

Selbstzweifel ade

Handlungsstrategien für mehr Souveränität!

ONLINE

Do., 13. Feb. 2025, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dozentin: *Anika Werner*

Mut tut gut – Selbstwert stärken

Stärken erkennen, Ressourcen nutzen – mithilfe praktischer Tools im Alltag*

Landkreis Holzminden

Holzminden, Familienzentrum Drehscheibe, Sollingstr. 101

Do., 20. März 2025, 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Dozentin: *Steffi Kaiser*

*in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Holzminden

Das eigene Ziel erreichen → 2-teilig

Mit konkreter Planung und klarer Vision erfolgreich durchstarten!

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, Praxis Keilholz, Rohrser Breite 6

Fr., 16. Mai 2025, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Sa., 17. Mai 2025, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Dozentin: *Katharina Keilholz*

Meine Wechseljahre & ich

Weg vom Tabuthema, rein ins offene Gespräch mit Gleichgesinnten!

ONLINE

Di., 28. Jan. 2025, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dozentin: Anika Werner

Finanzen für Frauen – Selbstbestimmung beginnt im Portemonnaie

Das Thema Geld endlich selbstbestimmt angehen!*

Landkreis Holzminden

Holzminden, KVHS, Braunschweiger Str. 8

Di., 11. März 2025, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dozentin: Charlotte Brieke

*in Kooperation mit der KVHS Holzminden

Frauen 50plus – wenn nicht jetzt, wann dann?!

Berufliche Ziele neu setzen, die Spur wechseln und durchstarten!*

Landkreis Schaumburg

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26

Di., 13. Mai. 2025, 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Dozentin: Dr. Katharina Klages

*in Kooperation mit der VHS Schaumburg

Innere Stärke im Beruf und Privatleben – was raubt mir die Zeit?

Selbstfürsorge und Zeit: Energieräuber erkennen und durch Energiespender ersetzen!

Landkreis Holzminden

Holzminden, Drehscheibe, Sollingstr. 101
Do., 23. Jan. 2025, 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Dozentin: Susanne Heimes

*in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Holzminden

Resilienz für Einsteigerinnen: Die innere Widerstandskraft stärken

Praktische Übungen zur Stressreduktion und Resilienzsteigerung im Alltag!*

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, VHS, Ohsener Str. 108
Do., 06. März 2025, 16:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Dozentin: Lisa Boelke

*in Kooperation mit der VHS Hameln-Pyrmont

Gelassen bleiben im Familienalltag!

Mentale Belastung im Familienalltag reduzieren und das Wohlbefinden stärken!

Landkreis Schaumburg

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Di., 25. März 2025, 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Dozentin: Nina Liepold

Resilienz für Fortgeschrittene: Die innere Widerstandskraft stärken

Praktische Übungen zur Stressreduktion und Resilienzsteigerung im Alltag!*

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, VHS, Ohsener Str. 108
Do., 03. April 2025, 16:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Dozentin: Lisa Boelke

*in Kooperation mit der VHS Hameln-Pyrmont

Stressmanagement mit Pferden

→ 2-teilig

Stress erkennen und aktiv reduzieren mit Unterstützung des pferdegestützten Coachings.*

Landkreis Schaumburg

Lauenhagen, Reit- und Therapiezentrum Kastanienhof,
Lüdersfelder Str. 7

Do., 24. April 2025, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Do., 08. Mai 2025, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Dozentin: Melanie Smaka

*Die Arbeit beinhaltet kein Reiten.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse mit Pferden erforderlich.

Waldbaden

Den Wald als Kraft- und Energiequelle zur Stressreduktion entdecken und entspannter den Alltag bewältigen!

Landkreis Schaumburg

Stadthagen, Forsthaus Halt, Wormstaler Weg 8
Termin folgt.

Dozentin: Sigrid Birkenhauer

Landkreis Hameln-Pyrmont

Bad Münder, Waldgebiet Katzberg
Termin folgt.

Dozentin: Sigrid Birkenhauer

Landkreis Holzminden*

Uslar, Waldgebiet im Solling, Bohrteich Schönhagen,
Fr., 25. April 2025, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dozentin: Birgit Heimann

*in Kooperation mit der KVHS Holzminden

Gehaltsverhandlungen + Vorstellungsgespräch

Gut vorbereitet erfolgreich das Gehalt (nach-)verhandeln!

ONLINE

Fr., 28. Feb. 2025, 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Dozentin: Anika Werner

Feminismus im Beruf

Feministisches Tun als Alleinstellungsmerkmal
im beruflichen Kontext!

ONLINE

Mi., 05. März 2025, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dozentin: Anika Werner

Sag's, aber richtig! Schwierige Gespräche konstruktiv führen

Im beruflichen Kontext endlich für schwierige
Gespräche gewappnet sein.

ONLINE

Mi., 21. Mai 2025, 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Dozentin: Julia Munack

Abgrenzung durch Schlagfertigkeit

Mit Schlagfertigkeit die eigenen Grenzen kommunizieren

ONLINE

Fr., 09. Mai 2025, 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Dozentin: Anika Werner



LinkedIn für Selbstständige → 3-teilig

LinkedIn-Profil optimal nutzen – mit Tricks für die gewinnbringende Vernetzung für Ihr Business.

ONLINE

Di., 04. Feb. 2025, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Di., 11. Feb. 2025, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Di., 18. Feb. 2025, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Dozentin: Eileen Al-Zubairy

Unternehmerisches Know-how für die Selbstständigkeit – Grundlagen-Workshop

Entwicklung und Umsetzung eines tragfähigen Geschäftsmodells und Businessplans für Ihr Gründungsvorhaben.

Landkreis Schaumburg

Stadthagen, „Stadt.Raum“, Niedernstraße 49

Do., 27. März 2025, 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Dozentin: Kirstin von Blomberg

Frauenpower im Job – mutig neue Wege gehen!*

Gemeinsam mit der Agentur für Arbeit laden wir Sie ein zum Workshop bei Fragen rund um den Wiedereinstieg nach einer Familien- oder Pflegephase.

Wo stehen Sie?

Wo möchten Sie hin?

Was brauchen Sie dafür?

All das klären wir gemeinsam. Außerdem machen wir uns auf die Suche nach Ihrem „Pinguin-Element“, damit Sie so richtig durchstarten können!

Was ist ein Pinguin-Element?

Das verraten wir Ihnen beim Workshop.

Ein bisschen Spannung darf schließlich auch mal sein.

*Die Workshops finden statt in Kooperation mit den kommunalen Gleichstellungsbeauftragten.

Termine:

Landkreis Schaumburg

Do., 27. Feb. 2025, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Stadthagen

Landkreis Holzminden

Do., 26. Juni 2025, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Bevern

Landkreis Hameln-Pyrmont

Weitere Infos folgen.

Frau und Wirtschaft on Tour

Speed-Dating Bewerbungs-Check für Frauen*

Sie wollen sich bewerben oder nach einer Familienphase wieder in den Beruf zurückkehren? Dann machen Sie mit beim „Speed-Dating Bewerbungs-Check“!

Wir geben Ihnen Tipps zu Ihren Bewerbungsunterlagen, beim Selbstmarketing, zu Karriereportalen & Co.!

Wie läuft das ab?

Wir kommen in einzelne Gemeinden der Landkreise Schaumburg, Hameln-Pyrmont und Holzminden und bringen nicht nur unsere Infolyer und tolle Give-aways mit, sondern führen auch direkt vor Ort kostenlose Kurzberatungen (30 Minuten) durch.

Sie melden sich bei uns im Vorfeld an und bekommen ein halbstündiges Zeitfenster zugeteilt. Sie bringen Ihre Fragen und ggf. Bewerbungsunterlagen mit und wir schauen, wie Sie sich im Bewerbungsverfahren am besten präsentieren können.

Inkl. Tipps zur digitalen Bewerbung und LinkedIn, Xing & Co.!

Wo und wann kommen wir in Ihre Gemeinde oder Stadt?

Das erfahren Sie zeitnah auf unserer Website!
Also schauen Sie immer mal wieder rein auf www.frau-wirtschaft-weserbergland.de.

*Die Aktion findet statt in Kooperation mit den kommunalen Gleichstellungsbeauftragten.

Gründerinnen-Stammtisch im Weserbergland

Als Gründerin oder Selbstständige steht „Frau“ zunächst einmal selbst vor der Bewältigung der vielzähligen Aufgaben zur Unternehmensplanung und -führung.

Da kann der Austausch mit Gleichgesinnten eine große Unterstützung sein. Sich gemeinsam zu stärken, Mut zuzusprechen, neue Wege zu gehen und voneinander zu lernen, das sind einige wichtige Vorteile des Netzwerkens. Der Gründerinnen-Stammtisch für Frauen im Weserbergland erfüllt genau diese Rolle. Geladen werden zu den Treffen jeweils auch gestandene Unternehmerinnen aus dem Weserbergland, die gern ihre Erfahrungen teilen.

1. Termin Auftakt

Landkreis Hameln-Pyrmont

Hameln, zedita, Bahnhofplatz 19/1. Etage

Do., 20. Feb. 2025, 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

2. Termin online

Di., 29. April 2025, 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

3. Termin online

Do., 19. Juni 2025, 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Organisation: Kirstin von Blomberg

KONTAKT

Ihr Kontakt zu uns:

**Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft
im Weserbergland**

Klosterstraße 26, 31737 Rinteln

per Telefon: 05721 7037436

per E-Mail: kostelle-weserbergland@schaumburg.de

Öffnungszeiten Büro:

Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag von

14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Montag bis Donnerstag von

14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

weitere Infos über:

www.frau-wirtschaft-weserbergland.de

Gefördert durch:



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Projektträger:



Kooperationspartner:

